

Tutti i nostri corsi sono ispirati ai principi della Deep Mindfulness

[www.deepmindfulness.eu](http://www.deepmindfulness.eu)

[www.ilfilodelse.it](http://www.ilfilodelse.it)

## CORSO DI FORMAZIONE 2021/2023

# DEEP MINDFULNESS

con Massimo Gusmano e Antonella Nardone



**Modalità:** teorico- esperienziale

**Luogo:** online e in differita su Zoom

**Frequenza :** settimanale serale,

**Orari 2021:** tutti i lunedì dalle 18.45 alle 20.45

**Durata:** 36 incontri di 2 ore suddivisi in 6 cicli di tre mesi

**Durata complessiva:** 2 anni

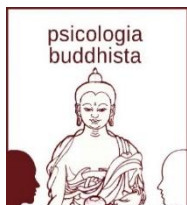
**Totale ore:** 180 ore

**Verifiche:** sono previste verifiche periodiche attraverso dei questionari

**Dispense:** fornite settimanalmente

**Attestato:** ABILITÀ DEEP MINDFULNESS

**Costo complessivo :** € 1400,00 € (700,00 annui rateizzabili lungo il percorso)



**Descrizione:** Offriamo un percorso di approfondimento della Deep Mindfulness per riportare nella vita quotidiana laica e contemporanea, i temi e i principi fondamentali del Buddhismo quali le quattro nobili verità, i difetti e le qualità della mente, l'interdipendenza e la legge di causa effetto, l'impermanenza e la vacuità. Il corso permette di acquisire elementi di conoscenza e di pratica per trasformare quelle attitudini della vita che portano sofferenza in altre che mirano alla pacificazione e al vero e profondo benessere e che sono la base della crescita interiore. Tutte le lezioni sono suddivise in una parte teorica e una parte esperienziale per riportare la teoria alla vita personale.

L'attestato abilita all'utilizzo della Deep Mindfulness nei propri contesti personali e professionali.

**Programma 2021/2022:** La Deep Mindfulness nella crescita interiore

Saranno esplorati i principi base della D.M. e i metodi tradotti dalla psicologia buddhista

**Programma 2022/2023:** Il Buddhismo alla radice della Deep Mindfulness

Studieremo i temi fondamentali degli insegnamenti tradizionali per riportarli nella D.M.

**1° CICLO**

lezioni 27-set lun  
04-ott lun  
11-ott lun  
18-ott lun  
verifica 26 Ott martedì

lezioni 25-ott lun  
01-nov lun  
09-nov lun  
15-nov lun  
verifica 23-nov mart

lezioni 22-nov lun  
29-nov lun  
06-dic lun  
13-dic lun  
verifica 21-dic mart

**2° CICLO**

lezioni 10-gen lun  
17-gen lun  
24-gen lun  
31-gen lun  
verifica 08-feb martedì

lezioni 07-feb lun  
14-feb lun  
21-feb lun  
28-feb lun  
verifica 08-mar mart

lezioni 07-mar lun  
14-mar lun  
21-mar lun  
28-mar lun  
verifica 05-apr mart

**3° CICLO**

lezioni 04-apr lun  
11-apr lun  
19-apr martedì  
26-apr martedì  
verifica 03-mag martedì

lezioni 02-mag lun  
09-mag lun  
16-mag lun  
23-mag lun  
verifica 31-mag mart

lezioni 30-mag lun  
06-giu lun  
13-giu lun  
20-giu lun  
verifica 28-giu mart